

LIMA, LUNES 6 DE ENERO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21258 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

S/ 1.20

ojo

HOY Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela

GRATIS

LAS ESPECIAS SON SALUDABLES

SACAN AL FISCAL CHÁVEZ COTRINA

POLÍTICA pág. 2

Luego de 10 años fue removido por Delia Espinoza de fiscalías contra crimen organizado

ELIDA PENADILLO CONFÍA EN ENCONTRAR VIVA A LEYLA CRISTÓBAL, CUYO ENAMORADO SE QUITÓ LA VIDA EN COMISARÍA

MAMÁ REZA POR HIJA DESAPARECIDA

LEYLA CRISTÓBAL

POLICIAL pág. 6

- **CON CARTELES** RECORRE CERRO DE EL AGUSTINO, DONDE LA JOVEN FUE VISTA POR ÚLTIMA VEZ
- **EN REDES SOCIALES** DIFUNDEN FOTOS Y VIDEOS DE LA PROFESORA DE INICIAL

ROBERTO PALOMINO FALLECIDO

Diego Churín promete darlo todo en la Liga 1 y la Copa Libertadores

GOLEADOR DE LA U MOTIVADO

CRACK pág. 13

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.74
Venta: S/3.76

CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.90
Venta: S/4.10

También el huevo se abarata en mercados mayoristas

BAJA PRECIO DEL POLLO

METROLIMA pág. 5

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que el presidente del Congreso, Eduardo Salhuana (APP), debe ser removido del cargo?

SÍ 86% NO 14%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que las autoridades hacen poco para enfrentar a los próximos desbordes y huaicos en el país?

TWITTER

JOSÉ BARBA CABALLERO
Excongresista
@JBCPERU

"Todo este menjunje de rotaciones sospechosas impulsadas por la fiscal de la Nación (Delia Espinoza) se reduce a este antiquísimo ardid: 'Para que nada cambie debemos hacer algunos cambios'. Es decir, no ha pasado ni pasará nada. Una vez más la solidaridad 'cosa nostra' se muestra invencible".

LA CRUDA REALIDAD

SOBRE HUAICOS Y DESBORDES

La temporada de lluvias ha comenzado con fuerza en algunas regiones y se advierte que cientos de poblados están en riesgo ante la ocurrencia de desbordes y caída de huaicos. En el norte, la crecida del río Chira ha malogrado cultivos y lo mismo ha ocurrido en el valle limeño de Huaura, y si las lluvias siguen con más fuerza el panorama será más que preocupante. A estas alturas, es de suponer que los alcaldes y gobernadores han cumplido su deber de limpiar los cauces de los ríos y han colocado muros de contención para atenuar los daños. Ojalá que las lluvias no sean tan fuertes y los daños no sean tantos, porque -como es costumbre- a última hora las autoridades quieren hacer trabajos de prevención. Otro problema es la interrupción de carreteras por los derrumbes y quienes tienen que viajar por tierra deben estar informados del estado de las vías. A veces, es más prudente postergar un viaje para evitar cualquier imprevisto.



SE MUEVE BILLETÓN Y SU ADMINISTRACIÓN ESTÁ POLITIZADA

PIDEN REFORMA EN CONGRESO ANTE TANTO ESCÁNDALO

El experto en temas parlamentarios Rodolfo Reyna reclamó una profunda reforma administrativa del Congreso, "no solamente en Adquisiciones, sino también en Personal" porque "hay un promedio de 26 trabajadores por cada congresista" y la planilla "este 2025 es de 923 millones de soles". Los gastos del Congreso en salud alcanzarían los 39 millones de soles en 2025, declaró a radio Exitosa, no sin antes criticar que la administración del Parlamento esté politizada.

JORGE CHÁVEZ COTRINA ES NUEVA "VÍCTIMA" DE PODA

Sacan a fiscal contra crimen organizado

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En un nuevo paso dentro de la "purga" que lleva adelante en el Ministerio Público, la titular de la Fiscalía de la Nación, Delia Espinoza, dio ayer por concluida la designación del fiscal Jorge Chávez Cotrina como coordinador nacional de las Fiscalías Especializadas contra la Criminalidad Organizada.

En su lugar nombró a la fiscal Fany Quispe Farfán, a quien además designó como jefa de la Oficina de Coordinación y Enlace de las Fiscalías Especializadas en Delitos de Tráfico Ilícito de Drogas y como coordinadora del Despacho de la Fiscalía de la Nación ante la Sección de Asuntos para Narcóticos (NAS) y DEA de la Embajada de los Estados Unidos de Norteamérica y demás organismos vinculados en la lucha contra el tráfico ilícito de drogas y delitos conexos. Estos últimos puestos estaban a cargo de la fiscal Isabel Galvín Calle, a quien se relevó.

OJO AL DATO

En 2015, Rafael Vela reemplazó como coordinador de las Fiscalías de Lavado de Activos a Delia Espinoza, quien ahora lo sacó.

MARCO. Según la resolución de Espinoza, los cambios se dan en el marco "del proceso de modernización de la gestión pública y alineado con el Objetivo Estratégico Institucional (OEI.01): Incrementar la capacidad resolutiva de casos fiscales requeridos por la sociedad".

La salida de Jorge Chávez Cotrina -con probado éxito al enfrentar a organizaciones criminales- se realiza un día después de que el fiscal Rafael Vela Barba, tras una campaña mediática en su contra, fue relevado de la coordinación de las Fiscalías Especializadas en Delitos de Lavado de Activos.



• Jorge Chávez Cotrina deja cargo clave tras diez años.

FOTONOTICIA

"FRIVOLIDAD" DE DINA GENERA RECHAZO DEL PAÍS

La frivolidad de sus comentarios y su burla al decir que con 10 soles se hace "sopa, segundo y postrecito" explican, más que sus denuncias de corrupción, el gran rechazo del país a Dina Boluarte, indicó en RPP el analista político Franco Olcese.



FOTO: OJO

Somos Perú jura que "respalda" a Fiscalización



• Quieren botar a su presidente y salen con que "apoyan" a comisión.

Aunque el viernes respaldó la moción de censura de su integrante Héctor Valer contra el presidente de la Comisión de Fiscalización, Juan Burgos, la bancada de Somos Perú afirmó que respalda las pesquisas de ese grupo de trabajo en torno a la presunta red de prostitución que operaría en el Congreso.

OJOS&OÍDOS

OPINIÓN. El acuerdo de colaboración eficaz suscrito en 2019 entre el Ministerio Público y la empresa Odebrecht "está dentro de lo que se pudo obtener y lo que se concedió", no existe desproporción grave, opinó en RPP el exprocurador Yván Montoya.

AY. El Congreso afirmó que dio todas las facilidades a la Fiscalía durante la diligencia del 2 de enero en sus instalaciones en la investigación por presunto proxenetismo a Jorge Torres Saravia, exjefe de la Oficina Legal del Parlamento.

ASU. El Tercer Juzgado Penal Colegiado Nacional seguirá mañana el juicio contra Ollanta Humala y otros acusados por el delito de lavado de activos en el caso Odebrecht. Para el expresidente piden 20 años de prisión y 26 y medio para su esposa Nadine Heredia.

"CHIBOLÍN". La Procuraduría solicitó al Poder Judicial que el conductor de TV Andrés Hurtado, la suspendida fiscal Elizabeth Peralta, Javier Miu Lei e Iván Siucho paguen "en forma solidaria" 6 millones de soles por reparación civil a favor de Estado.





GOBIERNO RECIÉN MOVILIZA MAQUINARIAS A ZONAS VULNERABLES DE CHOSICA Y VERIFICA PUNTOS CRÍTICOS

Alarma por crecida del río Chillón

• Vecinos que viven cerca a margen temen por aumento de caudal.

• Trabajos se realizan para evitar desbordes en zonas pobladas.

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

No solo el aumento del caudal del río Rímac ha generado alarma, también lo hizo el río Chillón, que alcanzó umbrales rojo y naranja en los dos últimos días, según el monitoreo del Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi).

La estación Pariacancha, ubicada en Canta, registró un peligroso caudal de 15.17 m3/s el último sábado, por lo que se recomendó a la población de la zona norte, que vive cerca al río, a tomar precauciones ante posibles desbordes.

4277 PUEBLOS

estarían expuestos a un riesgo muy alto frente a la ocurrencia de inundaciones.

En tanto, ayer, el caudal fue de 13.83 m^3/s, un nivel naranja por el riesgo a erosiones en los márgenes y afectación a la infraestructura, en los centros poblados Jansha, Tarapo y Cullhuay, según el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci).

Los vecinos del asentamiento humano Brisas del Chillón, en Comas, quienes resultaron afectados por inundaciones años atrás, se mostraron preocupados por la creciente del río. El lugareño Jorge Luis Mena señaló que ellos mismos han construido un muro de contención y esperan ayuda de las autoridades.

TARDE. Recién tras los avisos de alerta, un equipo técnico de la Presidencia del Consejo de Ministros (PCM) inspeccionará esta semana los puntos críticos al borde de los ríos Rímac y Chillón, así como en quebradas de la sierra de Lima.

Esto "a fin de articular acciones para afrontar posibles emergencias ante la temporada de lluvias".

En tanto, el Ministerio de Vivienda, Construcción y Saneamiento anunció que desplegó maquinaria pesada en zonas vulnerables de Lurigancho Chosica ante la posible activación de quebradas y para la limpieza y descolmatación.

RIESGO. Según el Centro Nacional de Estimación, Prevención y Reducción del Riesgo de Desastres (Cenepred), a nivel nacional, hay 2'382,479 personas, distribuidas en 24 departamentos, en riesgo muy alto ante la ocurrencia de deslizamientos, flujos de detritos (huaicos) u otros tipos de movimientos en masa. Además, hay 1'390,557 en la misma condición de peligro frente a inundaciones.

OJO AL DATO

Cusco, Áncash, Cajamarca, Puno y Huánuco son las regiones en más riesgo por posibles huaicos.

AL GRANO





RÍMAC SUBE DE NIVEL Y GOLPEA DURO A MURO

Desde el Puente Trujillo, en el Rímac, quienes lo atraviesan observaron ayer preocupados que la crecida del caudal del río Rímac podría pronto alcanzar el muro de contención que golpea con fuerza y separa el cauce y la Vía de Evitamiento con dirección al norte de la ciudad.



DESBORDE POR LLUVIAS CORTA PASO POR PUENTE

Las intensas lluvias en la región de Pasco el último fin de semana provocaron el desborde del río Tingo en el distrito de Yanacancha. Se desbordó por encima del puente, en el kilómetro 18 de la carretera departamental Pasco-Salcachupan, e inundó la plataforma de la vía y bloqueó el tránsito vial.



INCREMENTO DE LLUVIAS HACEN TEMER POR DESLIZAMIENTOS

ALERTA ROJA POR ACTIVACIÓN DE QUEBRADAS ES EN 14 REGIONES

El Centro de Operaciones de Emergencia Nacional (COEN) declaró la alerta roja en 14 regiones del país debido a las intensas lluvias que aumentan la probabilidad de activación de quebradas. Las zonas en riesgo incluyen los departamentos de Amazonas, Áncash, Apurímac, Arequipa, Ayacucho, Cusco, Huancavelica, Huánuco, Junín, Lima, Loreto, Moquegua, Pasco y San Martín.

Este nivel de alerta obedece al incremento de las precipitaciones, que no solo elevan el caudal de los ríos, sino que también representan un alto peligro de deslizamientos y desbordes en localidades, informó Infobae. Ante tal situación, las autoridades regionales y locales deben adoptar medidas preventivas y de mitigación en salvaguarda de la población.



GRAN LOGRO MÉDICO. Con éxito se realizó, en el Hospital de Lima Este-Vitarte, la primera cirugía de tiroides sin cicatriz visible en cuello. La paciente fue una mujer de 38 años que presentaba un nódulo tiroideo derecho de aproximadamente tres centímetros.



Estos espacios deben tener una limpieza óptima.

48 NO SON SALUDABLES, ALERTA DIGESA

Hay que tener cuidado con las piscinas sucias

El intenso calor que se viene registrando en los primeros días de enero está motivando a que más personas acudan a las piscinas a fin de refrescarse; sin embargo, no todas están aptas para recibir bañistas. Según la Dirección General de Salud Ambiental (Digesa), de 151 evaluadas entre diciembre último y lo que va de este mes, un total de 48 están catalogadas como no saludables. Entre las que incumplen con requisitos inspeccionados, como limpieza o equipamiento, están Aquapark Huachipa, en Chosica, y Palacio de la Juventud, en Los Olivos.

Bajada de Reyes será hoy con pasacalle



Celebrarán última festividad de la época navideña.

Para festejar la Baja de Reyes, que marca el fin de la época navideña, la Municipalidad de Lima realizará hoy un pasacalle en el Centro Histórico, desde la 1 de la tarde. Se rendirá "homenaje al Niño Jesús, símbolo de unión y esperanza", refirió.

DESDE CARABAYLLO LLEGARON EN EL METROPOLITANO

Miles se refrescan en playa del pueblo

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Para refrescarse ante las altas temperaturas en Lima, que según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi) ya bordean los 30 °C, cientos de personas acudieron ayer a la playa más popular de la capital, Agua Dulce, ubicada en Chorrillos.

En familia o en grupos de amigos, los bañistas disfrutaron de la arena y el mar, algunos llevaron sus parlantes para amenizar el día con música y otros aprovecharon en comer cebiche o leche de tigre al paso. También estaban quienes prepararon y empacaron sus almuerzos.

Como cada domingo, la playa lució abarrotada de niños, jóvenes y adultos, quienes llegaron de diferentes distritos de la capital para darse un chapuzón.

MOVILIDAD. Desde el último sábado, la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) puso en operación el servicio especial "Playero", que funciona con buses alimentadores del Metropolitano.

Estas unidades movilizan a bañistas desde las 10 a. m. hasta las 6:30 p. m., y su ruta va desde el embarque N° 16 del terminal Matellini, en Chorrillos, hasta la playa Agua Dulce.

Dado que la tarifa es integrada, pagando 3.50 soles, los usuarios pueden movilizarse desde el terminal Chimpu Ocllo, en Carabayllo, hasta el balneario chorrillano.



Bañistas se dieron un chapuzón en Chorrillos.

OJO AL DATO

La ATU tiene como propósito habilitar servicios especiales del Metropolitano hacia las playas de Punta Hermosa y Ventanilla.





AGOTAMIENTO Y GOLPE DE CALOR PUEDEN AFECTAR LA SALUD

ALERTAN SOBRE MALES POR ELEVADAS TEMPERATURAS

Aunque al inicio del año hay un ligero aumento de males respiratorios, lo que más preocupa en esta temporada de verano son las "enfermedades asociadas al calor", sobre todo el agotamiento por calor y el golpe de calor, advirtió el jefe del Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades, César Munayco.

"El agotamiento ocurre cuando una persona se expone a temperaturas altas por bastante tiempo sin tomar líquidos (...) es un cuadro leve", explicó en RPP. En tanto, alertó que el golpe de calor es "mucho más severo" porque hay riesgo de muerte.



AL GRANO



HISTÓRICO CLUB DE ATE TIENE UN MODERNO ESTADIO

El histórico Club Sport Estrella de Santa Clara (Ate) ya tiene un moderno estadio con cancha sintética e iluminación led. El periodista y exfutbolista Julio Alzola apadrinó la inauguración y deseó que el club siga siendo cantera de futbolistas.



RENIEC ATIENDE HASTA LA NOCHE EN TRES AGENCIAS

Desde hoy hasta viernes 17 de enero, las oficinas de Miraflores, San Borja y Cercado de Lima, del Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec), atenderán hasta las 7:45 p. m. a quienes deseen tramitar y recoger sus DNI.



INCA SAYRI TÚPAC LLEGÓ A LA CATEDRAL DE LIMA

El atrio de la Catedral de Lima fue ayer escenario del encuentro de Sayri Túpac, segundo inca de Vilcabamba, y el virrey Andrés Hurtado de Mendoza, en obra teatral en que participó un descendiente de dicho inca.

TAMBIÉN HUEVO SE ABARATA EN CENTROS MAYORISTAS

Precio del pollo sigue a la baja

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Para beneficio de los bolsillos de las amas de casa, el precio del pollo, en los últimos días, ha bajado de forma significativa en los mercados mayoristas de Lima y, según el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (Midagri), su costo por kilo alcanzó los 5.40 soles.

Esta tendencia de descenso se mantiene desde que inició este año 2025 y, de acuerdo al Sistema de Abastecimiento y Precios (SISAP) del sector, se debe a la oferta y mayor consumo de pavo y cerdo por Navidad y Año Nuevo. Estos productos desplazan momentáneamente al pollo de las mesas peruanas.

En el registro histórico, este año el valor de pollo es incluso menor al 2024, cuando en sus primeros días de enero se vendía a entre 7.50 y 7.30 soles en los centros mayoristas de distribución de aves vivas de la capital.

MINORISTAS. Aunque en los centros de abasto minoristas, el precio del kilo de pollo también ha bajado, la diferencia aún es elevada. Mientras que en distritos como Villa El Salvador, Santa Anita y La Victoria osciló entre 7 y 9 soles, en otros como San Miguel y el Cercado de Lima fue superior a 10 soles, en base a la plataforma "La Caserita".

Esto ocurre pese a que el Midagri señaló que en los mercados hay suficientes cantidades ofertadas y, hasta el sábado último, no se lograba vender la totalidad de la oferta.

Detalló que en el inicio de este año hubo un ingreso de 4.2 mil toneladas de pollo, superior a los ingresos registrados en similar periodo de los años 2023 y 2024 que fueron de 3.9 y 3.5 mil toneladas, respectivamente.



■ Amas de casa esperan que precio de ave no vuelva a subir.

ojo al dato

Al igual que el pollo, el huevo es otro producto cuyo precio está en descenso. El kilo bajó a 5 soles en los mayoristas.

2.9 kilos

es el peso promedio por ave que se viene registrando, lo que denota un crecimiento.





LIMA LO NECESITA

TRANSPORTE INTEGRADO

Colectivos informales que operan en diferentes puntos, combis que recogen pasajeros en cualquier lado y buses destartalados o sin revisión técnica son parte del caos que reina en las pistas y, para el presidente de la ONG Luz Ámbar, Luis Quispe Candia, la única solución es la implementación del Sistema Integrado de Transporte. "Somos la única ciudad de Sudamérica que no lo tiene", refirió.





NIEVE, HIELO Y BAJAS TEMPERATURAS EN GRAN PARTE DEL PAÍS

Norteamericanos se mueren de frío

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Hielo, nieve, fuertes ráfagas de viento y temperaturas congelantes afectaron a vastos sectores de Estados Unidos el último fin de semana con una poderosa tormenta invernal que, en algunas áreas del país, provocó "la mayor nevada en una década".

Nieve y hielo cubrieron, en el centro del país, las principales carreteras de casi todo Kansas, el oeste de Nebraska y partes de Indiana, donde la Guardia Nacional ayudó a los autos que quedaron atascados.

El Servicio Meteorológico Nacional (NWS) emitió avisos de "blizzard" para Kansas y Missouri, que es cuando se combinan nieve y fuertes vientos. Nueva Jersey podría sentir condiciones como esas hoy y mañana, de acuerdo con el NWS.

"Para los lugares de esta región que reciben los mayores totales de nieve, puede ser la nevada más intensa en al menos una década", según el NWS.

Según Bob Oravec, de esa oficina, unos 63 millones de personas en Estados Unidos estuvieron bajo alerta. Un tren entre Chicago y Nueva York y varios trenes regionales entre Chicago y San Luis fueron cancelados.

VUELOS. Cerca de 200 vuelos con origen o destino en el aeropuerto internacional Lambert de San Luis fueron cancelados, según la plataforma de seguimiento FlightAware.

A partir de hoy, los dos tercios más al este del país experimentarán un frío y una sensación térmica peligrosos, según meteorólogos. Las temperaturas podrían estar entre 12 y 25 grados bajo de lo normal.

ojo al dato
Es probable que el cierre de escuelas sea general hoy. Indiana, Maryland, Virginia y Kentucky anunciaron ayer cancelaciones.



DICTADURA SE MILITARIZA PARA SEGUIR EN EL PODER

VENEZUELA

CARACAS. La anunciada intención de Edmundo González Urrutia, líder opositor y reconocido por diversos sectores internacionales como presidente electo, de regresar al país para asumir el cargo este 10 de enero, ha llevado al gobierno de Nicolás Maduro a intensificar las medidas de seguridad y control militar en todo el territorio nacional.

ECUADOR

PRESIDENTE Y VICEPRESIDENTA ESTÁN EN GUERRA

QUITO. Militares y policías ratificaron su subordinación al presidente Daniel Noboa, luego de que la vicepresidenta Verónica Abad anunció que tomará la jefatura de Estado si el mandatario viola las normas y se lanza en campaña electoral para los próximos comicios. En medio de la pugna por el poder, Noboa designó a Cynthia Gellibert como nueva vicepresidenta.

COLOMBIA

PETRO SACA CARA POR PEDRO CASTILLO



BOGOTÁ. "Velaremos por la libertad del presidente (Pedro) Castillo en el Perú", aseguró el mandatario de Colombia, Gustavo Petro, al referirse al reo investigado por presunta rebelión tras un fallido autogolpe de Estado.

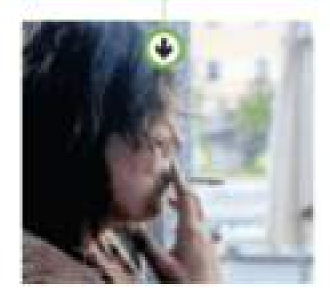


OJO | LIMA
LUNES 6|01|2025
ojo



SIETE MUEREN AL VOLCARSE ÓMNIBUS. Siete personas han muerto y otras 22 han resultado heridas al volcar un bus en la carretera E-25 Ventanas-Quevedo, sector El Lechugal, en la provincia de Los Ríos, en el centro-oeste de Ecuador. El autobús se salió de la calzada y volcó, según han informado las autoridades.

ITALIA



MULTAN POR FUMAR AL AIRE LIBRE

➡Se han impuesto las primeras multas (de 41 a 249 dólares) en Milán, donde desde el 1 de enero se prohíbe fumar en "todos los espacios públicos, incluidas las calles". Solo se permite fumar en áreas aisladas, siempre que la persona se encuentre al menos a 10 metros de otras personas, según la comuna.

ESPAÑA



CAFÉ CON LECHE "DERRITE" A UNA CUCHARITA

➡El actor y creador de contenido Javier Rigoz pidió un café con leche "bien caliente" y terminó siendo más extremo de lo esperado. Y es que la temperatura del líquido resultó tan elevada que acabó por deformar a la cucharita de plástico que introdujo para mover y disolver el azúcar, según muestra un video.

FOTOLOCA



AFGANISTÁN

PANES PLANOS SON PRINCIPAL ALIMENTO DE LOS POBRES

➡Los tradicionales panes planos conocidos como naan se encuentran en todo Afganistán. En la foto, en la capital Kabul, la gente lo compra como su principal alimento del día. Para muchos en Afganistán, uno de los países más pobres del mundo con 12,4 millones de personas en inseguridad alimentaria aguda, el pan constituye la mayor parte de las comidas. El pan afgano es uno de los pocos alimentos que los pobres pueden permitirse por su bajo precio. Foto: AFP

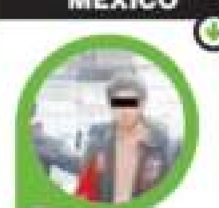
URUGUAY



CRACK LUIS SUÁREZ EVITA QUE HOMBRE SE TIRE DE UN ÁRBOL

➡El reconocido futbolista uruguayo Luis Suárez se vistió de héroe al participar del rescate de un hombre de 53 años que intentó suicidarse en Ciudad de la Costa, en Canelones. Iba con su esposa Sofía Balbi cuando vio que un hombre amenazaba con lanzarse de lo alto de un árbol de seis metros. Junto a personal psiquiátrico de soporte, que llegó al lugar, Suárez habló con el potencial suicida y lo convenció de desistir de su idea y bajar del árbol.

MÉXICO



MUJER DELATA A SU HIJO RATERO

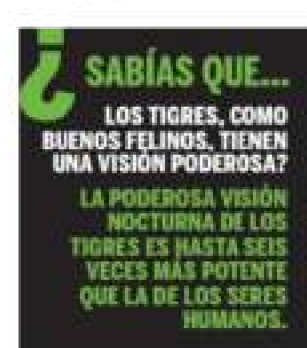
➡Una mujer llamó a la Policía para denunciar y entregar a su hijo, a quien encontró cuando le robaba dinero que guardaba en casa. Así detuvieron al hijo ratero, Juan José R. C. (32).





DIVORCIADOS A TRABAJOS FORZADOS

➡En su afán por elevar las tasas de natalidad, el gobierno de la Corea del Norte, bajo el liderazgo de Kim Jong-Un, convirtió el divorcio en un delito grave con severos castigos para las parejas que intenten formalizar su separación. Así, las parejas que deciden divorciarse son enviadas a campos de concentración donde, como prisioneros, deberán trabajar hasta seis meses como castigo por su osadía.





CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936 098 953
2818677

El doctor José Luis Pérez- Albela está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados, de 8:30 a.m. a 9 a.m.

ojo

VENTAJAS DE SU USO EN LA COCINA

Aportan sabor sin calorías extras. Las especias realzan el sabor natural de los alimentos sin necesidad de añadir grasas, sal o azúcar. Esto las convierte en aliadas perfectas para una alimentación saludable.





Por ejemplo, sustituye la sal con orégano, ajo en polvo o pimentón para realzar el sabor de sopas y guisos.

SABÍAS QUE...

En la India y el Medio Oriente, el uso de especias como la cúrcuma y la canela tiene más de 5,000 años de historia.

En la Edad Media, las especias como la pimienta y el clavo eran tan valiosas que impulsaron rutas comerciales, como la famosa Ruta de las Especias.

Hoy en día, las especias son parte esencial de la cocina global y la alimentación saludable.



RICAS EN ANTIOXIDANTES

Muchas especias son potentes antioxidantes, lo que significa que protegen las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres.

Cúrcuma. Su compuesto activo, la curcumina, es un poderoso antiinflamatorio.

Canela. Regula los niveles de azúcar en sangre y combate el envejecimiento celular.

Clavo de olor. Contiene eugenol, un antioxidante que promueve la salud digestiva.





CUALIDADES ANTIINFLAMATORIAS Y MEDICINALES

Cocinar con especias ayuda a combatir inflamaciones crónicas, mejorar la digestión y fortalecer el sistema inmune.

Kión. Ayuda a aliviar problemas digestivos y náuseas.

Pimienta negra. Favorece la absorción de nutrientes y mejora la digestión.

Comino. Alivia la hinchazón y mejora el metabolismo.



MEJORAN LA DIGESTIÓN

Varias especias estimulan la producción de enzimas digestivas, facilitando la absorción de nutrientes y previniendo problemas gastrointestinales.

Anís y hinojo. Ayudan a reducir gases y malestar estomacal.

Cardamomo. Facilita la digestión y combate la acidez.





AYUDAN AL SISTEMA INMUNE

Muchas especias tienen propiedades antimicrobianas y antivirales, ayudando a prevenir infecciones y fortalecer las defensas.

Ajo. Contiene alicina, un potente antimicrobiano.

Orégano. Es rico en carvacrol, un compuesto que combate bacterias y virus.





1	2	3	4
MAGNESIO PARA LOS NIÑOS	REMEDIOS PARA EVITAR GASES Y FLATULENCIAS	LA IMPORTANCIA DEL ZINC	LOS BENEFIC PARA LA SALU LOS AJÍES PERUANOS
6 DIC	9 DIC	13 DIC	16 DIC

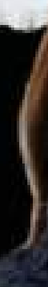
Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

POSEEN PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS Y DIGESTIVAS, Y FORTALECEN EL SISTEMA INMUNE

LAS BONDADES DE COCINAR CON ESPECIAS

LÁMINA 10

especias son esos ingredientes
gicos que transforman cualquier plato
su aroma y sabor. Desde tiempos
guos, no solo se usaban para darle
a a los alimentos, sino también como
edios, perfumes e incluso como
neda de cambio. En esta nota,
oceremos más sobre sus usos y los
eficios que aportan a nuestra salud.





ESTAS SON IMPRESCINDIBLES



Beneficios ● Usos ●

Cúrcuma

Antiinflamatoria, antioxidante y protectora del hígado.

Añadir en curries, sopas, arroces y batidos.

Tip. Combinar con pimienta negra para mejorar su absorción.

Canela

Regula el azúcar en sangre y combate infecciones.

deal para postres, bebidas calientes como té o café, y avena.

Kion (jengibre)

Alivia náuseas, combate la inflamación y refuerza el sistema inmune.

Incorporar en batidos, té, sopas, guisos o tofu.

Pimentón (paprika)

Rico en vitamina A y antioxidantes.

Perfecto para guisos, salsas y marinados. Aporta un toque ahumado o dulce.

Comino

Mejora la digestión y el metabolismo.

Añadir en sopas, guisos de legumbres y curry.

Orégano

Propiedades antimicrobianas y antioxidantes.

Ideal para pizzas, pastas, ensaladas y salsas.

Pimienta negra

Mejora la absorción de nutrientes y estimula la digestión.

Añadir al final de la cocción para realzar sabores.

Clavo de olor

Alivia el dolor dental, mejora la digestión y combate bacterias.

Se usa en postres, bebidas calientes y guisos aromáticos.

OS DE

5 EL PODEROSO SELENIO — 20 DIC

6 ¿CÓMO CUIDARTE EN ÉPOCA DE CELEBRACIÓN? — 23 DIC

7 LOS SUPERMINERALES PARA LA SALUD — 27 DIC

8 CUIDADOS PARA EL VERANO — 30 DIC

9 ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL HÍGADO — 3 ENE

10 LAS BONDADES DE COCINAR CON ESPECIAS — 6 ENE

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



RECUPERACIÓN POST-NAVIDEÑA

1 AHORRO
Crea un plan de ahorro para recuperar lo gastado, estableciendo un porcentaje mensual de los ingresos.

2 REDUCCIÓN
Reduzca gastos innecesarios en enero, enfocándose en lo esencial y evitando compras impulsivas.

3 PLANIFICACIÓN
Revise su presupuesto y ajuste sus metas financieras, priorizando el pago de deudas y el ahorro a largo plazo.

#APUÉSTALEALPERÚ

RECOMENDACIONES PARA HACERLO UN DEPORTISTA PROFESIONAL

¿Su hijo quiere ser futbolista?

REDACCIÓN |



Si el fútbol es la pasión de su hijo y ve cualidades en él para que se convierta en un jugador profesional, pero no sabe qué camino tomar, Julio Quispe Fitzcarrald, fundador de Ceffut (Centro Formativo de Fútbol) brinda algunas recomendaciones.

"Desde pequeño se tiene que incentivar el gusto por el fútbol; recomiendo inscribirlo en una academia donde puedan guiar y desarrollar su talento por etapas".

La edad ideal para comenzar con la formación deportiva es los 4 años. El pequeño desarrollará su psicomotricidad y recibirá estimulación temprana en el fútbol.

"Entre los 9 y 12 años se aprende la técnica. Son 4 años para ir aprendiendo con paciencia y perfeccionando. La enseñanza debe ser progresiva", explica el también entrenador.

Durante el verano surgen los talleres deportivos; sin embargo, si el objetivo es la profesionalización, lo ideal es acudir a una academia que ofrezca un plan anual de formación.

"Hay talleres de verano donde solo practican fútbol y no compiten en un torneo. Pero hay academias que sí se mantienen todo el año, que al niño lo entrenan y compite. Entrenar y competir ayuda a que el niño deportista pueda evolucionar, ver sus errores y así mejorar", resalta Julio Quispe.

JULIO QUISPE

1- COMPETENCIA. Elegir una academia que también ofrezca al jugador participar de competencias nacionales y, de ser posible, también internacionales.



2- CLUB PROFESIONAL. Luego de la formación en una academia, de al menos 4 años, el siguiente paso sería apuntar a un club de menores a nivel profesional.

3- EXPERIENCIA. Como parte de su labor de formación deportiva. Ceffut participa en torneos internacionales, como el Gothia Cup, en Suecia.

2024

Año en que Ceffut firma un convenio con la agencia GMG Group & ADN de Argentina para promocionar jugadores a nivel local e internacional.



EMPLEO, SEGURIDAD Y BIENESTAR




Sobrino, para este nuevo año pedí algunos deseos para nuestro país. Primero, que haya más chamba de calidad. Seguro tú también conoces a gente que está subempleada, o sea, que gana poquito o trabaja menos de lo que necesita. Si eliminamos trabas y dejamos de espantar inversiones, más peruanos podrán tener empleos dignos y estables.

Segundo, que menos gente pase hambre. Todavía hay millones de familias que no pueden acceder a alimentos de calidad. Por suerte, los precios ya no suben tan rápido como antes, pero aún falta mucho. Controlar la inflación y apoyar mejor a los agricultores es clave para garantizar comida en nuestras mesas. Y tercero, que este año las calles sean más seguras. Ya es hora de que podamos caminar tranquilos y que los emprendedores puedan trabajar sin miedo.

No son deseos sencillos, sobrino. Necesitamos mayor compromiso con la seguridad para trabajar tranquilos, y más inversión para generar empleos que mejoren los bolsillos de las familias. Así, poco a poco, reduciremos la pobreza y construiremos un Perú más próspero. ¡Vamos con fe!

"NECESITAMOS MAYOR COMPROMISO CON LA SEGURIDAD PARA TRABAJAR TRANQUILOS, Y MÁS INVERSIÓN PARA GENERAR EMPLEOS QUE MEJOREN LOS BOLSILLOS".

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe
Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

DATOS IMPERDIBLES

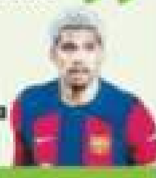
1 Taller de podcast
La periodista Lourdes Túpac Yupanqui y el Profe Ed unen sus conocimientos para lanzar su curso "Mi Primer Podcast: El Taller". Aprenderá todo lo necesario para crear su propio podcast. Las sesiones serán en vivo por Zoom. Inicio: 8 de enero.

2 Entrevista exitosa
La Fundación Forge lanza "Preguntas Difíciles" para ayudar a los jóvenes a prepararse para su primera entrevista laboral. Esta plataforma gratuita ofrece entrenamiento interactivo con consejos de expertos en recursos humanos.

3 2025 sin deudas
Andrés Uribe, director de Finanzas de Mapfre, aconseja consolidar deudas, usar bien las tarjetas de crédito, ahorrar e invertir en productos financieros y planificar el presupuesto con la regla 50-20-30

FIRMADOS

"Estamos hablando con el club. Es un tema de mal gusto por nuestros compañeros, pero esperemos que se pueda resolver"



RONALD ARAUJO
Defensa del FC Barcelona

"¿Olmo? Esperamos que se mantengan las normas para todos y si las normas dicen que 'no', pues no jugará con el Barza"



DIEGO SIMEONE
Técnico de Atlético de Madrid

"Estoy en el peor momento de mi carrera. Descansé poco, no hice la preparación en pretemporada, no había tiempo"

LAUTARO MARTÍNEZ
Delantero del Inter de Milán

"Bienvenido sea Miguel Trauco. Es un gran jugador. Tiene mucha calidad. Será de mucho aporte al club por su buen juego"

CÉSAR CUETO
Exjugador de Alianza Lima

FIRMARÁ CON ALIANZA Y RATIFICÓ SER HINCHA DE LA 'U'

Trauco y su pasado crema



• Marcador viene de jugar en el Brasileirao, donde descendió con Criciúma

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La mañana de ayer fue de emociones divididas para los hinchas de Alianza Lima que por un lado celebraron la llegada de su nuevo refuerzo, Miguel Trauco, y por el otro debieron aceptar la franqueza del jugador que dejó en claro que es seguidor del "compadre". "Eso no va a cambiar, yo soy hincha de la 'U'. En su momento no pensaba regresar al fútbol y en este momento, que era una oportunidad, no se comunicaron conmigo y eso me duele", declaró el marcador izquierdo que hoy estampará su firma hasta diciembre del 2026.

Eso sí, el jugador prometió entrega y sacrificio con el que será su tercer cuadro en la Liga 1 tras la escuadra merengue y Unión Comercio. Trauco también descartó esta temporada una oferta de Sporting Cristal.

"A los hinchas de Alianza les dijo que solo van a tener de mi parte mucho trabajo y sacrificio para lograr los objetivos", expresó el marcador que pasará exámenes médicos y luego se unirá a la pretemporada con el plantel que lidera el técnico Néstor Gorosito.

La idea de "Pipo" es que la línea de cuatro defensores esté integrada por Guillermo Enrique como lateral derecho, Trauco en la izquierda y los zagueros centrales serían Carlos Zambrano y Renzo Garcés. Erick Noriega jugaría de mediocampista, una posición que conoce.

ojo al dato

Alianza Lima anunció que el delantero venezolano Jerlin de Santis se irá a préstamo al Caracas de su país por todo el 2025.



DEJARÍA MALMÖ

PEÑA SE IRÍA DE SUECIA A GRECIA

El volante Sergio Peña estaría por abandonar el Malmö FF de Suecia, equipo donde milita desde 2021, y se iría a jugar a la Superliga de Grecia. El destino del seleccionado sería el PAOK, escuadra que desembolsaría 700 mil dólares por su ficha. Carlos Zambrano, Miguel Rebosio, Paul Cominges, Carlos Zegarra y Percy Olivares fueron otros peruanos que pasaron por el cuadro helénico que en este momento se ubica tercero en su liga.

LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso

EN LA VICTORIA PASE LO QUE PASE DEBERÁN SOLTAR BILLETE

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa mi gentita, llego más embalado que los hinchas blanquiazules y los cremas diciéndose de todo en redes sociales luego que el marcador zurdo que vino para Alianza confirmó su hinchaje por los de Ate. La verdad que ante todo está el manejo profesional del jugador, sino recordemos. Jairo Concha se vaciló de la 'U' en un 'en vivo' cuando estaba en Matute y ahora destaca con los cremas. Maestri parecía ser confeso hincha de Cristal, llegó a Alianza y le dio el título en el 2006 y ni qué decir de Hohberg, quien jugó en los "tres grandes" y en todos tuvo momentos donde aportó. Entonces es cuestión de sacrificio y equilibrio, nada más. ¡CHEEEEESSSSSS!



Me quedo en Matute, donde pase lo que pase deberán soltar billete por ese volante argentino que se acaba de cerrar diciendo que está OK y que acudirá a la FIFA para que lo contraten. La verdad que me parece increíble que en estos tiempos de tecnología e información por montones se hayan decidido a ir por un futbolista que tenía ese historial de lesiones. O son muy inocentes o hay "gato encerrado" en esa situación. ¡OJITO, OJITO!

Me llaman desde La Florida para decirme que en las oficinas están convencidos que de venderán en tres veces más su precio al mediocampista que acaban de fichar desde la Academia y veremos si tienen razón o no, pero lo que es cierto es que eso me indica que será titular inamovible desde que arribe. No se si la presión sobre el jugador para que destaque o el hecho que sea el "engreído" generen buenas cosas, pero así es el fútbol peruano. Y en La Florida hay antecedentes con un zurdo. ¡HUUUMMMM!

Una última antes de irme y viene desde la Ciudad Imperial, donde me parece increíble que el único club peruano campeón internacionalmente todavía piense en mantener en el plantel al casi exjugador que ahora sube a los escenarios a desafinar. ¿Acaso no hay un muchacho en todo Cusco que tenga condiciones de volante? Por eso estamos como estamos, porque a nivel dirigencial hay cada desastre o intereses. Ahora sí me quito. ¡CHAUUUUU!



DELANTERO DEL UNITED SELLÓ EMPATE 2-2 EN ANFIELD

Diallo amargó al Liverpool

• Los Diablos Rojos empezaron ganando en la Premier.

REDACCION OJO
redaccion@prensmart.pe

Liverpool.- Nada se termina hasta que se termina y eso quedó claro en el clásico de la Premier League que animaron Liverpool (1°) y Manchester United (13°) y que, pese a estar distanciados en la tabla, protagonizaron un emotivo empate 2-2 en la fecha 20 de la Premier League.

El encuentro, disputado en Anfield, arrancó con los Diablos Rojos pisando fuerte de visita y adelantándose con un zurdazo alto del central Lisandro Martínez a los 52'. Sin embargo, siete minutos después, Cody Gakpo enganchó en el área y sacó un derechazo para poner las tablas. De nuevo, Liverpool fue el encargado de golpear y Mohamed Salah se encargó de desnivelar ejecutando un penal (70'). Con ese festejo, el delantero egipcio alcanzó los 175 goles en la Premier League e igualó a Thierry Henry como el séptimo máximo artillero histórico del certamen y además ya tiene 21 conquistas en todas las competiciones en la temporada. La alegría de los Reds la iba a arruinar el joven delantero Amad Diallo, quien a los 80' definió de zurda en el área tras un pase del argentino Alejandro Garnacho.

ojo al dato

Cagliari, del peruano Gianluca Lapadula (ingresó, pero no anotó), venció 1-2 de visita al Monza, en la Serie A de Italia.

1-0

GANÓ PSG

Al AS Monaco y se quedó con el Trofeo de Campeones de Francia que se jugó en Qatar.



SUPERCOPA

AMENAZAN CON PELEA A VINICIUS

La previa del choque entre Mallorca y Real Madrid, por semifinales de la Supercopa de España este jueves, empezó a "calentarse" con la declaración de Pablo Maffeo, lateral derecho del equipo mallorquín que ya tuvo cruces con el brasileño. "¿Él y yo? Sería la pelea más vista de la historia. Yo ganaría sin duda. Lo noquearía en 10 segundos. El jueves voy a putearlo para sacarlo del partido. El pique se queda en el campo, pero me gusta", declaró el argentino.

ROCÍO FIJA EN "PRÉNDETE". Rocío Miranda lleva 16 años de relación con su pareja Anthony Pazos y asegura que no le quita el sueño casarse, además, anunció que hoy regresa a la conducción de "Préndete". "Seguiré en Panamericana Televisión todo el 2025", dijo Rocío

EMPRENDERÁ NUEVOS RETOS

Leslie se despide de la comicidad



•Se retira luego de 14 años de carrera.

Cerrando ciclos. Leslie Moscoso señaló que este 31 de enero le dice adiós a su faceta como actriz cómica después de 14 años de carrera artística. "Mi contrato con la 'Casa de la comedia' culmina a fines de este mes, y siempre les voy a agradecer tanto cariño, por valorarme como artista y darme la oportunidad de conocer un público nuevo, pero con ellos cierro mi etapa en la comicidad. Por eso voy a disfrutar muchísimo estos últimos días", dijo Leslie quien emprenderá nuevos retos.



•Con el elenco de "La casa de la comedia".

"Son 14 años de carrera, los que siempre recordaré porque me ayudó a sacar adelante a mis hijos. Ahora llegó el momento de emprender nuevos retos", añadió Leslie.

SHIRLEY CHERRES

Pide mano dura para Jean Deza



Shirley Cherres espera que le caiga todo el peso de la ley al futbolista Jean Deza por agredir brutalmente a su expareja Gabriela Alava. "Jean es un tipo que debería estar preso, ya es hora que le den un castigo para que aprenda la lección. No sé qué están esperando las autoridades, mano dura de una vez", manifestó Cherres.

Luigi: No necesito el nombre de Skándalo



•LUIGI JUNTO A RICKY

AFIRMA QUE LE VA BIEN CON "LOS CARBAJAL" Y RESPONDE FUERTE A RICKY TREVITAZO

JESSICA LINO

Luigi Carbajal está feliz con la gran acogida que viene teniendo con su orquesta y aseguró que no tiene necesidad de utilizar el nombre de Skándalo. "Con la ayuda de Dios me va muy bien, vamos avanzando con la orquesta y saliendo adelante con una delantera (cantantes) nueva", expresó Luigi.

Ricky Trevitazo publicó un video afirmando que están prohibidos de utilizar el nombre de Skándalo, para promocionar los shows, y tampoco puedes cantar los temas del grupo.

Los eventos que tengo son privados y esos no se promocionan. Si fuera así, el que promociona es el que contrata, no yo. Ahora sobre la promoción de Año Nuevo, ya estaba hecha mucho antes que suceda lo que ustedes ya saben (que se separaron). Esos contratos estaban desde antes.

ojo al dato

Luigi Carbajal y Ricky Trevitazo dieron por finalizada su amistad y relación laboral después de la celebración de los 25 años de Skándalo

De otro lado, Luigi aclaró que en sus shows no interpreta los temas de Skándalo.

"En el show que tuvimos por Año Nuevo nadie cantó ni una canción (de Skándalo) porque la orquesta que estuvo en el escenario es de 'Los Carbajal'. En esas presentaciones nadie nos pidió ni una canción del grupo (Skándalo) y así la hubieran pedido, no lo pienso hacer", finalizó.

Como se sabe, Ricky Trevitazo señaló que Luigi estaría 'estafando' a la gente al promocionar sus shows como Skándalo.

"Tampoco pueden usar el nombre de Skándalo sin mi autorización, ya que soy socio del nombre. No pueden usarlo sin mi consentimiento", enfatizó Trevitazo.

MALAS LENGUAS



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto 'chimi chimi'...Me cuentan que **EDSON DÁVILA,** más conocido como **GISELO,** viajó a Europa con su mamita y cumplió uno de sus sueños. Buena... **DANIELA DARCOURT** y **WALDIR FELIPA** están disfrutando de unos días de relajo en Punta Sal antes de volver a la chamba con fuerza. Esooo... **YAHAIRA PLASENCIA** realizó un show en Iquitos y coincidió en el escenario con la "chinita" **XIOMY KANASHIRO,** quien animó el evento y supuestamente es la saliente de la "Foquita". ¡Arde Troya!... El joven actor **GABRIEL MENESES**, que interpreta a "Valentino" en "Al fondo hay sitio", pasa por un momento difícil por el fallecimiento de su abuelita. Mucha fuerza... **LUIGI CARBAJAL** fue eliminado de "El gran chef", pero al despedirse ni se acercó a **RICKY TREVITAZO.** Uyuyuy... Nos vamos, nos vemos mañana.



Greg niega deuda y demandará a dueño de local

MODELO JURA QUE SE HA ESFORZADO MUCHO PARA SACAR ADELANTE SU GIMNASIO

LADY GAMARRA
redaccion@prensmart.pe

El modelo Greg Michel se pronunció sobre la denuncia pública que hizo el empresario Eduardo Villalobos, quien lo estaría acusando de deberle una exorbitante suma de dinero del alquiler del inmueble donde tiene su gimnasio.

¿Greg, es verdad que debes la suma de 80 mil soles del alquiler del inmueble de tu gimnasio?

Para nada. No tengo deuda y estoy dejando correr mis garantías de 40 mil soles. Además, estoy pidiendo al dueño del local la suma de 80 mil a 100 mil soles por los gastos que hice para renovar y poner de pie ese local. Estuve dos años en el local sacando adelante mi marca. Me parece injusto que me acusen de tener una deuda millonaria. El que me debe 80 mil soles es el Sr. Villalobos, por las reparaciones que he hecho. Iré a juicio para recuperar mi dinero. Soy una persona luchadora y he surgido desde abajo, así que no me pueden señalar de deudor.

Además, se dice que debes una fuerte suma de dinero por los servicios del local de luz y agua.

Sería ilógico que tenga deudas de luz porque hace mucho tiempo la hubieran cortado y un gimnasio sin luz no podría funcionar. Hasta el día de hoy mi gimnasio está abierto con total normalidad.

¿Seguirás en el mismo local?

No. Me quedaré hasta que se termine de cubrir mi garantía de alquiler, pero lo más seguro es que el local será clausurado por la Municipalidad porque no reúne las condiciones de salubridad. Gracias a Dios que encontré otro local para alquiler que está a tres cuadras, así que mi gimnasio se mudará.

ojo al dato

El empresario Eduardo Villalobos denunció que Greg Michel no paga, hace dos meses y medio, el alquiler donde funciona su gimnasio.

LOCAL ALQUILADO PARA GIMNASIO

CONTÓ QUE CANCELARON "LOS EXITOSOS DEL HUMOR"

"La Puca" se renueva

Susan Cristan, conocida como "La Puca", contó que el programa radial "Los exitosos del humor" no va más. "Nos dieron las gracias por los siete años. Miguel (Moreno) se queda en el programa de la mañana y Fernando (Armas) en "El Reventonazo", yo a partir del 10 de enero realizaré talleres para niños desde los 5 años en canto, locución y baile con Norka Ascue. No me puedo quedar de brazos cruzados, tengo que seguir adelante", dijo "La Puca".



¿QUÉ SIGNIFICA?

INEPTITUD
Falta de capacidad o habilidad para realizar algo adecuadamente.
SINÓNIMOS: incapacidad, ineptitud, torpeza.
ANTÓNIMOS: habilidad, destreza, competencia.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5325

		9			2		7	
5				9				
7		4				6		1
		7		3			8	9
	9		4	8	7	1		
	6	1					4	
9			8	4		7	2	
	4	2				9	1	
		8		6			5	

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5324

6	9	1	7	4	5	8	2	3
7	8	5	1	2	3	4	6	9
2	3	4	9	8	6	1	7	5
4	2	9	6	5	8	7	3	1
1	7	6	3	9	2	5	8	4
3	5	8	4	1	7	6	9	2
5	6	7	2	3	4	9	1	8
9	4	3	8	6	1	2	5	7
8	1	2	5	7	9	3	4	6

PUPILETRAS

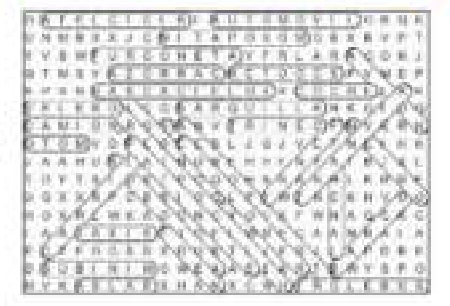
H C N F Y H H K I R U C I N T A M É T R I C A L
F O I A S A R G E N T O X K A T B Q A Q H D R L
C O S C T Z H U G S I W Q B M A S C L A E T Q A
S L O O P O G E X W S H J T O C O C L Q X W S V
X M L M U A R B S Y W C J O L U P H A Z M T L E
N A D P N P B N R P Y M I R A T L Y V A A A L I
I N A R Z P B G I O Á W I N D T E S E N R L A N
V D D E Ó W I X K L C T X I O E T V D D T A V G
E R O S N L S N X T L A U L R R E T E A I D E L
L I R O G I E W Z S Y A R L A P U O T M L R L E
E L S R B M L C G A X U D O A L Q R U I L O D S
J H L O U A A A M U S X B O Z H Z N B O O E A A
G A T O H I D R Á U L I C O R C W O O N O B X M
D B D F E U O B V B M T U G R A P A D O R A M Q
I D E S T O R N I L L A D O R S C E S T U C H E
S I E R R A A P R E N S A S M X A L I C A T E R

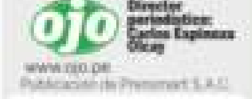
CLAVES DEL DÍA

TEMA: HERRAMIENTAS DE MECÁNICA

LLAVE
MARTILLO
DESTORNILLADOR
SIERRA
TALADRO
ALICATE
CINTA MÉTRICA
LIMA
CUTTER
LLAVE INGLESA
PINZAS
BROCA
ESPÁTULA
GRAPADORA
COMPRESOR
SARGENTO
GATO
HIDRÁULICO
ANDAMIO
SOLDADOR
ATORNILLADORA
NIVEL
ESTUCHE
SOPLETE
MANDRIL
PUNZÓN
TORNO
PISTOLA DE CALOR
TORNILLO
LLAVE DE TUBO
BISELADORA
PRENSA
AMOLADORA

SOLUCIÓN PUPILETRAS





www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0774.
Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 550, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR







REFRÁN: CON LA VERDAD SE VA A TODAS PARTES.

Significado: Ser honesto, aunque complicado, siempre conduce a buenos resultados y te abre puertas en la vida.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6492

REFRÁN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

LA ROSCA DE REYES: TRADICIÓN Y NUTRICIÓN

➔ La Rosca de Reyes es un pan dulce tradicional consumido el 6 de enero para celebrar la llegada de los Reyes Magos. Su origen se remonta a Europa, particularmente a Francia y España, donde se popularizó como un símbolo de la Epifanía. La forma circular de la rosca representa el amor eterno de Dios, mientras que la fruta cristalizada que la adorna simboliza las joyas de la corona de los Reyes Magos.

➔ Desde un punto de vista nutricional, la rosca de Reyes es una fuente de carbohidratos que proporciona energía, aunque también contiene azúcares y grasas. Dependiendo de la receta, algunas versiones pueden incluir rellenos de nata o chocolate, lo que incrementa su contenido calórico. A pesar de ser un alimento delicioso, su consumo debe ser moderado, especialmente si se busca mantener una dieta equilibrada.

➔ Para disfrutarla de manera más saludable, se recomienda acompañarla con bebidas como café o té sin azúcar, lo que puede ayudar a equilibrar los efectos de su contenido calórico. Si bien es una tradición sabrosa, es importante no excederse en su consumo.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fiuyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com